

التأسيس السليم



اختيارك
الأول في
مصر



المراجعة النهائية

شركة التأسيس السليم

GET IT ON
Google Play

DOWNLOAD ON THE
App Store



المهارات المهنية



www.altaasisalsaleem.com



HOTLINE

012 8888 0390

المراجعة النهائية

المهارات المهنية

الصف الخامس الابتدائي



النموذج الأول

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) الوجبات تحتوي على كثير من السعرات الحرارية.
(المشوية - المسلوقة - السريعة - الصحية)
- (٢) تُستخدم لتزيين المفروشات.
(الغرز - الصلصال - المكعبات - الحديد)
- (٣) ممارسة يساعدنا في الحصول على نمط غذائي صحي.
(الكتابة - الرياضة - القراءة - ركوب السيارات)
- (٤) جميع ما يلي من ألوان النباتات الدافئة التي تبعث الحيوية في الحديقة ما عدا اللون
(الأحمر - البرتقالي - الأزرق - الأخضر)
- (٥) يمكن الترويج للمنتجات باستخدام أسلوب الذي يوضح العنصر الأكبر في المنتصف.
(التحدث - الهرم - الكتابة - الضغط)
- (٦) يتم غش اللبن عن طريق إضافة
(السمن - السكر - الماء - الجبن)
- (٧) وضع الطعام في خزائن ذات واجهة تحمي الطعام من الحشرات.
(خشبية - زجاجية - مكشوفة - حديدية)
- (٨) من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون
(معقدًا - غير واضح - سهل النسيان - بسيطًا)
- (٩) يمكن الجلوس على في الحديقة للاسترخاء.
(الممرات - الأشجار - المقاعد - الشجيرات)
- (١٠) يجب أن يتناسب مع المباني والبيئة المحيطة به.
(الطراز - النباتات - الحيوانات - الألوان)
- (١١) الخطوة الأولى لتقديم الإسعافات الأولية لشخص مصاب هي
(التخطيط للتدخل - تقدير الوضع - تقييم الوضع - الاتصال بالإسعاف)



- (١٢) عملية تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة.
- (السلق - الغلي - التجفيف - القلي)
- (١٣) الشخص لا يأكل اللحوم ويأكل البيض ومنتجات الألبان.
- (النباتي الصرف - النباتي المتوازن - غير النباتي - الصحي)
- (١٤) الشراب فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا.
- (الصناعي - الطبيعي - الطبيعي المقلب - الفاسد)
- (١٥) الألوان مثل الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء.
- (الدافئة - الباردة - الغامقة - الفاتحة)

النموذج الثاني

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) المنتجات تحتوي على دهون غير صحية.
- (الورقية - الحيوانية - البلاستيكية - النباتية)
- (٢) يجب أن تكون النوافذ عند القيام بعملية الطلاء.
- (مغطاة - مفتوحة - مغلقة - مظلمة)
- (٣) يجب استخدام النظارات الواقية عند القيام ب.....
- (شرب الماء - عمل العصائر - أعمال النجارة - الطهي)
- (٤) عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة
- (معتدلة - باردة - منخفضة - عالية)
- (٥) عُُرْزة السراجة تستخدم في جميع ما يلي ما عدا
- (تزيين المفارش - خياطة قطع القماش - تزيين الخشب - عمل علامات على الملابس)
- (٦) تزيين المنسوجات لأغراض زخرفية تابعة لحرفة
- (التطريز - صناعة الفخار - النجارة - السباكة)

- (٧) يجب أن تكون العلامة التجارية حتى لا تُنسى.
- (مظلة - غامضة - معقدة - بارزة)
- (٨) يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي.
- (الشاي - اللبن - العصير الصناعي - المشروبات الغازية)
- (٩) من خطوات الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة.
- (إيقاف النزيف - معالجة الحروق - إفاقة المريض - علاج المريض)
- (١٠) يطلق على البقول والحبوب والخضراوات بدائل
- (نباتية - منتجات الألبان - دهنية - اللحوم)
- (١١) وضع صورة للسلع داخل المقصف المدرسي من أحد طرق السلعة.
- (تصنيع - تخزين - عرض - تسويق)
- (١٢) تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور ب.....
- (الاسترخاء - الحزن - الغضب - التوتر)
- (١٣) عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولاً الفاكهة.
- (هرس - تخزين - غسل - تسخين)
- (١٤) يعتبر من المواد الحافظة الضارة التي تضاف إلى اللبن.
- (الفورمالين - السكر - النشا - الملح)
- (١٥) يستخدم التطريز لتزيين المنسوجات لأغراض
- (اقتصادية - اجتماعية - بيئية - زخرفية)

النموذج الثالث

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على الانتباه.
(جذب - تشيت - توزيع - تفريق)
- (٢) تحرص «لويز إيمانويل مابولو» على استخدام المكونات في أثناء الطهي.
(الطازجة - المعلبة - الكيميائية - المخزنة)
- (٣) لفت انتباه العملاء عن طريق الألوان لشراء المنتجات يعتبر تسويقًا
(سمعيًا - بصريًا - كتابيًا - شفهيًا)
- (٤) شرب بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالأنيميا.
(الماء - الشاي - العصير - الأعشاب)
- (٥) تصدر أصواتًا في الحقائق تبعث على الاسترخاء والهدوء.
(المباني - الألوان - النافورة - جميع ما سبق)
- (٦) ارتداء نظارات وقاية عند الطلاء يساعد على تجنب المتناثرة.
(نشارة الخشب - بقايا الطعام - السوائل والألوان - برادة الحديد)
- (٧) في مرحلة يضاف إلى العصير الماء والسكر عند تحضير الشراب الطبيعي المعلب.
(التعبئة - الاختبار - العصر - الفرز)
- (٨) الشخص الذي لا يأكل منتجات من مصدر حيواني هو
(النباتي الصرف - النباتي المتوازن - غير النباتي - جميع ما سبق)
- (٩) كثرة تناول السكر يزيد من فرصة الإصابة بمرض
(فقر الدم - السكري - القلب - النحافة)
- (١٠) المكسرات مصدر جيد للبروتين
(النباتي - الحيواني - المختلط - المعدني)

- (١١) من المواد الحافظة المستخدمة في حفظ الأطعمة.....
(الماء - النشا - حمض الستريك - السكر)
- (١٢) يكون المنتج الغذائي عند احتواء السائل الموجود به على فقاعات.
(طازجًا - صحيًا - غير صحي - جيدًا)
- (١٣) المحاصيل التي شجعت «لويز» على زراعتها مع الكاكو
(البامية واليقطين - الذرة والشعير - القمح واليقطين - المانجو والبطيخ)
- (١٤) تصميم الأزياء له تأثير في الجمهور لنجاح العرض المسرحي.
(صوتي - سمعي - حسي - بصري)
- (١٥) كان نجيب محفوظ أول كاتب عربي يحصل على جائزة
(نوبل للسلام - الاتحاد الإفريقي - التميز الإعلامي - نوبل في الأدب)

النموذج الرابع

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعي هي الفاكهة.
(تعبئة - تخزين - زراعة - حصاد)
- (٢) قام «مودومبا» بإزالة المصائد لمساعدة حراس الحديقة وحماية الحيوانات البرية.
(السلكية - الورقية - البلاستيكية - الخشبية)
- (٣) تكون غرزة السراجة على شكل خطوط متساوية أو غير متساوية.
(متقطعة - منحنية - أفقية - رأسية)
- (٤) تمنع الركبة الجسم من التدرج في أثناء إفاقة المريض.
(المستقيمة - المكسورة - المثنية - المرتخية)
- (٥) تعمل على جذب انتباه الأشخاص إلى علامة تجارية معينة على رف ما.
(الإضاءة - كتلة اللون - اللافتات - الطباعة)

- (٦) اختبار اللبن يتم عن طريق الغلي حتى
- (٧) يجب حفظ الطعام في درجة حرارة عند تخزينه في مقصف المدرسة.
- (٨) الطريقة التي تستخدمها مصر لتطبيق فكرة إعادة التدوير في الحرف الفنية هي
- (٩) تهدف «لويز إيمانويل مابولو» إلى تثقيف الناس عن
- (١٠) قام المصريون بالاستفادة من الخردة المعدنية في عمل
- (١١) ممارسة يساعدنا في الحصول على نمط غذائي صحي.
- (١٢) الشخص الذي يتنفس ولكنه يمكن وضعه في وضعية الإفاقة.
- (١٣) نقوم ب..... العصير لإزالة اللب والبذور منه عند صناعته.
- (١٤) العنصر الذي يساعد في تحديد وقت معين من اليوم في العرض المسرحي هو
- (١٥) فن التطريز هو فن التزيين ب..... لرسم تصميمات مختلفة على القماش.
- (الديكور - الأزياء - الإضاءة - الصوت)
- (البلاستيك - الغرز - الترتير - الورق)

النموذج الخامس

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) يتم الأطعمة غير المُعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة.
(رمي - تبريد - تسخين - تخزين)
- (٢) زيادة الأراضي الزراعية لتحقيق الاكتفاء الذاتي في مصر يعمل على تقليل عملية
(التصدير - الاستيراد - البيع - الزراعة)
- (٣) لا يجوز استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من
(الخشب - المسامير - الماء - النافذة)
- (٤) عمليات التفتيش على مصانع الأغذية تتم بشكل
(شهري - سنوي - أسبوعي - دائم)
- (٥) يرى العالم هوية أية شركة من خلال
(شعارها - علامتها التجارية - موظفيها - عملائها)
- (٦) يتسبب شرب في فقدان الكالسيوم الموجود بالجسم.
(اللبن - العصائر الطبيعية - الماء - المشروبات الغازية)
- (٧) نشعر ب..... عند وجود إضاءة منخفضة على المسرح.
(العنف - الغموض - التوتر - القوة)
- (٨) يفضل تجفيف الطعام في الشمس في الأيام
(الباردة والرطوبة - الحارة والجافة - الحارة والممطرة - الغائمة)
- (٩) يتم الخردة وتحويلها إلى سجاد وأكياس وإكسسوارات.
(إلقاء - الحد من استخدام - إعادة تدوير - حرق)
- (١٠) الأخطاء التي تحدث عند حفظ الطعام تُسبب في الطعام.
(تماسك القوام - نمو البكتيريا - زيادة الكمية - زيادة الجودة)

- (١١) تشمل مستحضرات التجميل التي يستخدمها الممثلون على خشبة المسرح.
(الأزياء - الديكور - الصوت - الإضاءة)
- (١٢) كتب رواية «حكمة خوفو» وهو يعتبر من أبرز الأدباء المصريين.
(نجيب محفوظ - أحمد زويل - مصطفى محمود - طلعت حرب)
- (١٣) أسست «لويز» مشروع الكاكو لمساعدة على الشعور بالأمان المالي.
(الطالب - المزارعين - التجار - المدرسين)
- (١٤) الألوان تعطي طابعًا غير رسمي للعلامة التجارية.
(الهادئة - الحيوية - الباردة - الداكنة)
- (١٥) يتسبب الإفراط في تناول في ارتفاع ضغط الدم.
(الخيار - الجزر - الخس - الملح)

ادخل على الرابط
أو قم بمسح الكود
وذاكر معنا





علوم

اللغة العربية

الدراسات الاجتماعية

الرياضيات

التربية الدينية

الإجابات النموذجية

MATHEMATICS

تكنولوجيا المعلومات
والاتصالات

المهارات المهنية





النموذج الأول

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) الوجبات تحتوي على كثير من السعرات الحرارية.
(المشوية - المسلوقة - السريعة - الصحية)
- (٢) تُستخدم لتزيين المفروشات.
(الغرز - الصلصال - المكعبات - الحديد)
- (٣) ممارسة يساعدنا في الحصول على نمط غذائي صحي.
(الكتابة - الرياضة - القراءة - ركوب السيارات)
- (٤) جميع ما يلي من ألوان النباتات الدافئة التي تبعث الحيوية في الحديقة ما عدا اللون
(الأحمر - البرتقالي - الأزرق - الأخضر)
- (٥) يمكن الترويج للمنتجات باستخدام أسلوب الذي يوضح العنصر الأكبر في المنتصف.
(التحدث - الهرم - الكتابة - الضغط)
- (٦) يتم غش اللبن عن طريق إضافة
(السمن - السكر - الماء - الجبن)
- (٧) وضع الطعام في خزائن ذات واجهة تحمي الطعام من الحشرات.
(خشبية - زجاجية - مكشوفة - حديدية)
- (٨) من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون
(معقدًا - غير واضح - سهل النسيان - بسيطًا)
- (٩) يمكن الجلوس على في الحديقة للاسترخاء.
(الممرات - الأشجار - المقاعد - الشجيرات)
- (١٠) يجب أن يتناسب مع المباني والبيئة المحيطة به.
(الطراز - النباتات - الحيوانات - الألوان)
- (١١) الخطوة الأولى لتقديم الإسعافات الأولية لشخص مصاب هي
(التخطيط للتدخل - تقدير الوضع - تقييم الوضع - الاتصال بالإسعاف)



- (١٢) عملية تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة.
- (السلق - الغلي - التجفيف - القلي)
- (١٣) الشخص لا يأكل اللحوم ويأكل البيض ومنتجات الألبان.
- (النباتي الصرف - النباتي المتوازن - غير النباتي - الصحي)
- (١٤) الشراب فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا.
- (الصناعي - الطبيعي - الطبيعي المقلب - الفاسد)
- (١٥) الألوان مثل الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء.
- (الدافئة - الباردة - الغامقة - الفاتحة)

النموذج الثاني

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) المنتجات تحتوي على دهون غير صحية.
- (الورقية - الحيوانية - البلاستيكية - النباتية)
- (٢) يجب أن تكون النوافذ عند القيام بعملية الطلاء.
- (مغطاة - مفتوحة - مغلقة - مظلمة)
- (٣) يجب استخدام النظارات الواقية عند القيام ب.....
- (شرب الماء - عمل العصائر - أعمال النجارة - الطهي)
- (٤) عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة
- (معتدلة - باردة - منخفضة - عالية)
- (٥) عُُرْزة السراجة تستخدم في جميع ما يلي ما عدا
- (تزيين المفارش - خياطة قطع القماش - تزيين الخشب - عمل علامات على الملابس)
- (٦) تزيين المنسوجات لأغراض زخرفية تابعة لحرفة
- (التطريز - صناعة الفخار - النجارة - السباكة)

- (٧) يجب أن تكون العلامة التجارية حتى لا تُنسى.
- (مظلة - غامضة - معقدة - بارزة)
- (٨) يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي.
- (الشاي - اللبن - العصير الصناعي - المشروبات الغازية)
- (٩) من خطوات الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة.
- (إيقاف النزيف - معالجة الحروق - إفاقة المريض - علاج المريض)
- (١٠) يطلق على البقول والحبوب والخضراوات بدائل
- (نباتية - منتجات الألبان - دهنية - اللحوم)
- (١١) وضع صورة للسلع داخل المقصف المدرسي من أحد طرق السلعة.
- (تصنيع - تخزين - عرض - تسويق)
- (١٢) تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور ب.....
- (الاسترخاء - الحزن - الغضب - التوتر)
- (١٣) عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولاً الفاكهة.
- (هرس - تخزين - غسل - تسخين)
- (١٤) يعتبر من المواد الحافظة الضارة التي تضاف إلى اللبن.
- (الفورمالين - السكر - النشا - الملح)
- (١٥) يستخدم التطريز لتزيين المنسوجات لأغراض
- (اقتصادية - اجتماعية - بيئية - زخرفية)

النموذج الثالث

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على الانتباه.
(جذب - تشتيت - توزيع - تفريق)
- (٢) تحرص «لويز إيمانويل مابولو» على استخدام المكونات في أثناء الطهي.
(الطازجة - المعلبة - الكيمائية - المخزنة)
- (٣) لفت انتباه العملاء عن طريق الألوان لشراء المنتجات يعتبر تسويقًا
(سمعيًا - بصريًا - كتابيًا - شفهيًا)
- (٤) شرب بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالأنيميا.
(الماء - الشاي - العصير - الأعشاب)
- (٥) تصدر أصواتًا في الحقائق تبعث على الاسترخاء والهدوء.
(المباني - الألوان - النافورة - جميع ما سبق)
- (٦) ارتداء نظارات وقاية عند الطلاء يساعد على تجنب المتناثرة.
(نشارة الخشب - بقايا الطعام - السوائل والألوان - برادة الحديد)
- (٧) في مرحلة يضاف إلى العصير الماء والسكر عند تحضير الشراب الطبيعي المعلب.
(التعبئة - الاختبار - العصر - الفرز)
- (٨) الشخص الذي لا يأكل منتجات من مصدر حيواني هو
(النباتي الصرف - النباتي المتوازن - غير النباتي - جميع ما سبق)
- (٩) كثرة تناول السكر يزيد من فرصة الإصابة بمرض
(فقر الدم - السكري - القلب - النحافة)
- (١٠) المكسرات مصدر جيد للبروتين
(النباتي - الحيواني - المختلط - المعدني)

- (١١) من المواد الحافظة المستخدمة في حفظ الأطعمة.....
(الماء - النشا - حمض الستريك - السكر)
- (١٢) يكون المنتج الغذائي عند احتواء السائل الموجود به على فقاعات.
(طازجًا - صحيًا - غير صحي - جيدًا)
- (١٣) المحاصيل التي شجعت «لويز» على زراعتها مع الكاكو
(البامية واليقطين - الذرة والشعير - القمح واليقطين - المانجو والبطيخ)
- (١٤) تصميم الأزياء له تأثير في الجمهور لنجاح العرض المسرحي.
(صوتي - سمعي - حسي - بصري)
- (١٥) كان نجيب محفوظ أول كاتب عربي يحصل على جائزة
(نوبل للسلام - الاتحاد الإفريقي - التميز الإعلامي - نوبل في الأدب)

النموذج الرابع

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعي هي الفاكهة.
(تعبئة - تخزين - زراعة - حصاد)
- (٢) قام «مودومبا» بإزالة المصائد لمساعدة حراس الحديقة وحماية الحيوانات البرية.
(السلكية - الورقية - البلاستيكية - الخشبية)
- (٣) تكون غرزة السراجة على شكل خطوط متساوية أو غير متساوية.
(متقطعة - منحنية - أفقية - رأسية)
- (٤) تمنع الركبة الجسم من التدرج في أثناء إفاقة المريض.
(المستقيمة - المكسورة - المنثنية - المرتخية)
- (٥) تعمل على جذب انتباه الأشخاص إلى علامة تجارية معينة على رف ما.
(الإضاءة - كتلة اللون - اللافتات - الطباعة)

- (٦) اختبار اللبن يتم عن طريق الغلي حتى
- (٧) يجب حفظ الطعام في درجة حرارة عند تخزينه في مقصف المدرسة.
- (٨) الطريقة التي تستخدمها مصر لتطبيق فكرة إعادة التدوير في الحرف الفنية هي
- (٩) تهدف «لويز إيمانويل مابولو» إلى تثقيف الناس عن
- (١٠) قام المصريون بالاستفادة من الخردة المعدنية في عمل
- (١١) ممارسة يساعدنا في الحصول على نمط غذائي صحي.
- (١٢) الشخص الذي يتنفس ولكنه يمكن وضعه في وضعية الإفاقة.
- (١٣) نقوم بـ العصير لإزالة اللب والبذور منه عند صناعته.
- (١٤) العنصر الذي يساعد في تحديد وقت معين من اليوم في العرض المسرحي هو
- (١٥) فن التطريز هو فن التزيين بـ لرسم تصميقات مختلفة على القماش.
- (١٦) (البلاستيك - الغرز - الترتير - الورق)
- (١٧) (منخفضة - مناسبة - الغليان - عالية)
- (١٨) (أقلام - ملابس - مفروشات - تماثيل)
- (١٩) (الكتابة - الرياضة - القراءة - ركوب السيارات)
- (٢٠) (الطهي - الفلسفة - الطب - التكنولوجيا)
- (٢١) (ينضج - يتجمد - يتبخر - يتخثر)
- (٢٢) (الكتاب - الرياضة - القراءة - ركوب السيارات)
- (٢٣) (الديكور - الأزياء - الإضاءة - الصوت)
- (٢٤) (الغرز - الترتير - الورق - البلاستيك)
- (٢٥) (الكتابة - الرياضة - القراءة - ركوب السيارات)
- (٢٦) (الكتابة - الرياضة - القراءة - ركوب السيارات)
- (٢٧) (الكتابة - الرياضة - القراءة - ركوب السيارات)
- (٢٨) (الكتابة - الرياضة - القراءة - ركوب السيارات)
- (٢٩) (الكتابة - الرياضة - القراءة - ركوب السيارات)
- (٣٠) (الكتابة - الرياضة - القراءة - ركوب السيارات)

النموذج الخامس

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) يتم الأطعمة غير المُعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة.
(رمي - تبريد - تسخين - تخزين)
- (٢) زيادة الأراضي الزراعية لتحقيق الاكتفاء الذاتي في مصر يعمل على تقليل عملية
(التصدير - الاستيراد - البيع - الزراعة)
- (٣) لا يجوز استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من
(الخشب - المسامير - الماء - النافذة)
- (٤) عمليات التفتيش على مصانع الأغذية تتم بشكل
(شهري - سنوي - أسبوعي - دائم)
- (٥) يرى العالم هوية أية شركة من خلال
(شعارها - علامتها التجارية - موظفيها - عملائها)
- (٦) يتسبب شرب في فقدان الكالسيوم الموجود بالجسم.
(اللبن - العصائر الطبيعية - الماء - المشروبات الغازية)
- (٧) نشعر ب..... عند وجود إضاءة منخفضة على المسرح.
(العنف - الغموض - التوتر - القوة)
- (٨) يفضل تجفيف الطعام في الشمس في الأيام
(الباردة والرطوبة - الحارة والجافة - الحارة والممطرة - الغائمة)
- (٩) يتم الخردة وتحويلها إلى سجاد وأكياس وإكسسوارات.
(إلقاء - الحد من استخدام - إعادة تدوير - حرق)
- (١٠) الأخطاء التي تحدث عند حفظ الطعام تُسبب في الطعام.
(تماسك القوام - نمو البكتيريا - زيادة الكمية - زيادة الجودة)

- (١١) تشمل مستحضرات التجميل التي يستخدمها الممثلون على خشبة المسرح.
(الأزياء - الديكور - الصوت - الإضاءة)
- (١٢) كتب رواية «حكمة خوفو» وهو يعتبر من أبرز الأدباء المصريين.
(نجيب محفوظ - أحمد زويل - مصطفى محمود - طلعت حرب)
- (١٣) أسست «لويز» مشروع الكاكو لمساعدة على الشعور بالأمان المالي.
(الطالب - المزارعين - التجار - المدرسين)
- (١٤) الألوان تعطي طابعًا غير رسمي للعلامة التجارية.
(الهادئة - الحيوية - الباردة - الداكنة)
- (١٥) يتسبب الإفراط في تناول في ارتفاع ضغط الدم.
(الخيار - الجزر - الخس - الملح)

ادخل على الرابط
أو قم بمسح الكود
وذاكر معنا

